

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Atlet merupakan salah satu profesi yang mulai banyak diminati oleh anak-anak Indonesia. Hal ini didukung beberapa prestasi cabang olahraga (cabor) olahraga Indonesia di kompetisi dunia. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia atlet adalah olahragawan yang terlatih ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya untuk berpartisipasi dalam suatu pertandingan cabang olahraga. Tolok ukur sebutan atlet terletak pada partisipasi dalam pertandingan, sehingga tidak semua individu yang melakukan olahraga setiap hari adalah seorang atlet karena individu-individu tersebut tidak mengikuti serangkaian pertandingan dalam kompetisi yang terstruktur. Seorang atlet juga mempunyai program latihan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya. Bagi seorang atlet tidak hanya program latihan yang dibutuhkan, namun perlu mengetahui faktor-faktor psikologis apa saja yang untuk mendukung keberhasilan dalam olahraga.

Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam dunia olahraga akhir-akhir ini adalah resiliensi. Menurut penelitian yang diungkapkan oleh Bull, Shambrook, dkk (dalam Theodros, 2016), mengatakan bahwa konsep resiliensi baru-baru ini menarik perhatian yang signifikan dari para peneliti sekolah dan psikologi olahraga mencoba

untuk memahami bagaimana faktor-faktor psikologis dapat mendukung keberhasilan dalam olahraga.

Resiliensi dibutuhkan secara luas oleh pelatih dan atlet, hal ini merupakan karakteristik psikologis yang paling penting yang menentukan keberhasilan atletik. Menurut Loehr (dalam Theodros, 2016), melaporkan bahwa atlet dan pelatih mengakui bahwa setidaknya 50% kesuksesan adalah karena faktor psikologis yang mencerminkan resiliensi atau ketangguhan mental. Menurut Gould, Hodge, Peterson & Petlichkoff (dalam Theodros, 2016), pelatih telah mengakui bahwa resiliensi atau ketangguhan mental merupakan faktor yang bisa menentukan keberhasilan seorang atlet. Menurut Norris (dalam Theodros, 2016), resiliensi atau ketangguhan dipandang sebagai unsur penting yang dapat membentuk seorang atlet yang sukses menjadi juara.

Olahraga yang diperlombakan untuk kejuaraan, salah satunya adalah olahraga Bola Basket. Bola Basket merupakan salah satu permainan yang digemari oleh masyarakat di Indonesia khususnya para pelajar, meskipun pamor olahraga ini masih di bawah permainan sepak bola dan bola voli secara umum. Bola basket merupakan salah satu dari sekian banyak jenis permainan yang termasuk dalam kategori bola besar yang mengalami perkembangan cukup pesat, hal ini disebabkan karena jenis olahraga ini bukan hanya sebagai olahraga prestasi tetapi juga sebagai salah satu olahraga pendidikan ataupun sebagai olahraga rekreasi. Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) adalah induk

organisasi Bola Basket yang bertugas untuk mengelola cabang olahraga bola basket di masing-masing daerah. Salah satu contohnya yaitu PERBASI Kabupaten Karanganyar selalu melakukan pemantauan prestasi pada atlet-atlet bola basket yang bertanding pada event seperti POPDA, POPNAS, KEJURDA, KEJURNAS, PORPROV ataupun pertandingan berskala nasional lainnya.

Setiap akan mengikuti kejuaraan, atlet-atlet basket Karanganyar ini akan menjalani proses seleksi. Seleksi ini bertujuan untuk memilih atlet-atlet yang memiliki kualitas yang baik dan memenuhi kebutuhan posisi dalam tim. Kualitas atlet bola basket ini dilihat dari teknik dasar yang dimiliki dan kemampuan fisik saat bertanding seperti saat mengikuti Kejurda (kejuaraan daerah), dan kejuaraan-kejuaraan yang lain. Jika teknik dasar dan kualitas permainan dalam lapangan nya semakin baik di tiap kejuaraan maka semakin besar pula peluangnya untuk dapat bertanding di tingkat kejuaraan yang lebih tinggi, seperti Sea Games dan bahkan olimpiade. Konsep seleksi ini membuat atlet harus berusaha untuk meningkatkan prestasinya dengan terus memperbaiki fisik dan skill yang dimilikinya, karena jika prestasinya tidak meningkat posisinya akan digantikan oleh atlet basket lain yang memiliki prestasi lebih baik dari dirinya. Oleh karena itu, atlet basket akan selalu dituntut untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya. Atlet-atlet basket terbaik daerah biasanya akan menjalani Pemusatan Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) yang diselenggarakan oleh PERBASI Karanganyar.

PERBASI Kabupaten Karanganyar juga berusaha mendapatkan bibit-bibit atlet bola basket dengan mendirikan Sekolah Bola Basket yang dibuka untuk umum dari SD sampai SMA, membuat Club Basket yang diberi nama Karanganyar Warrior (Club Basket Putri) dan Triple V (untuk Club basket Putra). Hal ini dilakukan untuk menyiapkan kemampuan atlet agar performanya semakin baik selama pertandingan.

Berdasarkan data, dari tahun 2011 sampai tahun 2016. Kabupaten Karanganyar merupakan salah satu daerah yang mengalami perkembangan pesat dalam bidang olahraga bola basket. Pada PON JABAR 2016 Kabupaten Karanganyar mengirimkan 2 wakil nya yaitu satu atlet bola basket putra yang masuk dalam tim basket 3x3 mewakili Jateng dan satu orang wasit bola basket yang sudah berkecimpung di tingkat Nasional. Menurut Gould, dkk (dalam Jannah, 2014), atlet yang mampu bertanding di tingkat yang semakin tinggi, tentunya ia memiliki prestasi yang terus meningkat. Semakin tinggi tingkat kejuaraan yang diikuti tentu semakin tinggi pula tuntutan kemampuan yang harus dimiliki oleh atlet. Atlet akan semakin dituntut untuk memiliki kemampuan teknik, fisik, dan mental yang meningkat, lebih baik dari sebelumnya. Jika seorang atlet tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut maka ia tidak akan mampu menunjukkan performa terbaiknya. Oleh karena itu, atlet juga perlu melakukan persiapan mental untuk mengembangkan kognitif, emosi, dan strategi perilaku atlet agar ia mampu mengarahkan emosi dan kognitifnya menuju performa yang maksimal.

Periode 2013 sampai 2016 Atlet Bola Basket Karanganyar berhasil meraih juara dalam beberapa kejuaraan yang diadakan di tingkat Provinsi, seperti O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) dari tahun 2012 sampai 2016 tim putri juara 1, dan pada tahun 2015 tim putra juara 2, setiap akan bertanding atlet Karanganyar sudah melakukan TC (training center) selama 1-2 bulan sebelum pertandingan. Namun hasil yang diberikan belum bisa membawa atlet Karanganyar untuk menjadi juara pertama disetiap pertandingan terutama pada tim putra yang sering gagal untuk mendapatkan juara. Pada observasi awal yang dilakukan pada tanggal 20 Juni 2015 di Gor Punokawan Karanganyar bahwa atlet bola basket menunjukkan adanya keseriusan dalam latihan. Hal tersebut terlihat dalam sesi latihan pada hari senin sampai jumat di punokawan Karanganyar pukul 4 sore sampai selesai. Seperti dalam beberapa latihan beberapa pemain tampak hadir tepat waktu, bertanggung jawab dalam latihan seperti kehadiran yang tepat waktu, dan tidak ragu-ragu untuk mencoba pola strategi baru yang diberikan oleh pelatih. Pada tanggal 11 September 2016 di Gor Punokawan Karanganyar, saat dilakukan pertandingan non resmi (sparing) dengan tim lain, atlet basket Karanganyar dapat mengimbangi permainan dengan nilai skor kejar-kejaran. Skor seri pada kuartir pertama sampai ketiga, tetapi pada kuartir terakhir tim basket Karanganyar kalah dengan skor yang tidak terpaut jauh, 36-30. Menurut pelatih, pada kuartir terakhir salah satu atlet mengalami foul out (dikeluarkan dari pertandingan karena melakukan 5

kali pelanggaran) karena tidak dapat mengontrol emosi nya saat bertanding dalam tekanan musuh yang tangguh dan hal tersebut berakibat pada atlet lain yang mengakibatkan penurunan performa pada permainan. Hal serupa terjadi pada pertandingan melawan tim Kejurda Semarang, tim Karanganyar juga mengalami kekalahan yang dikarenakan para pemain beranggapan lawan nya lebih tangguh, anggapan tersebut membuat pemain tidak dapat bermain secara optimal sehingga pada saat bermain tidak dapat menerapkan strategi yang telah di instruksikan.

Kasus serupa terlihat dalam pertandingan final bola basket putri PON Jabar 2016 DKI Jakarta melawan Jateng terlihat sejak kuartier pertama skor pertandingan ketat. Namun kokohnya pertahanan kedua tim membuat perolehan angka berjalan lambat. Tempo permainan semakin cepat memasuki kuartier kedua. DKI Jakarta yang berambisi merebut emas bahkan sempat merebut kuartier ini dengan skor 27-25. Namun Jateng berusaha bangkit di kuartier ketiga. Skor pun berjalan ketat. DKI Jakarta kembali merebut kuartier ketiga dengan skor 38-37. Pada kuartier terakhir persaingan antara kedua tim semakin ketat, Jateng unggul 40-38 di awal kuartier keempat. Skor kedua tim kembali terpaut ketat. Bahkan di sisa 2:45 menit kuartier akhir, Jateng hanya unggul 2 poin saja, 46-44 dari tim putri DKI Jakarta. Pelatih Jateng, meminta *time out* dan memberikan instruksi. Alhasil, Jateng kembali menguasai jalannya pertandingan hingga berhasil menyudahi perlawanan DKI dengan skor akhir, 52-46. (Liputan 6, 5 Oktober 2016). Pada pertandingan tersebut masing-masing tim sama

kuat, hal tersebut terlihat saat pertandingan berjalan ketat dan persaingan *point* pada tiap kuartir tidak terpaut banyak setidaknya tiga kali kedua tim mendapatkan poin yang sama. Namun Pada kuartir terakhir tim Jateng mampu bertahan mengatasi gangguan, tekanan dari tim DKI Jakarta yang tidak mudah menyerah dengan *point* yang lebih unggul yaitu 52-46.

Fletcher & Sarkar (2012), melakukan penelitian pada 12 pemenang olimpiade menemukan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi psikologis dan performa olahraga yang optimal. Resiliensi psikologis adalah suatu proses pengolahan stresor oleh tantangan penilaian dan metakognisi atlet yang didukung oleh faktor psikologis (kepribadian positif, kepercayaan diri, dukungan sosial, fokus, dan motivasi) yang dapat menghasilkan performa atlet yang optimal. Resiliensi bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi performa atlet. Resiliensi menjadi salah satu faktor penting karena ia tidak berdiri sendiri melainkan berkaitan dengan kognisi dan faktor psikologis lain yang secara terintegrasi membantu atlet untuk mengatasi segala tuntutan dan kesulitan serta tentunya meraih prestasi yang diinginkan.

Reivich & Shatte (dalam Widuri, 2012), menyebutkan tujuh faktor dari resiliensi, yang salah satunya adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang pada saat menghadapi suatu kondisi yang menekan. Hal serupa dikemukakan oleh Gross (2002), regulasi emosi adalah suatu kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan. Regulasi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu untuk

mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi diri ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya (Widuri, 2012). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam penyelesaian suatu masalah. Oleh sebab itu dibutuhkan emosi yang stabil pada setiap tim basket supaya tetap tenang dan konsisten dalam mengikuti suatu pertandingan, hal ini sangatlah berpengaruh sehingga mengetahui pada setiap tim basket apakah ada yang mengalami tekanan seperti stress, dan panik sebelum bertanding. Individu yang resilien, memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi suatu masalah. Dampak yang ditimbulkan dari regulasi emosi yang buruk pada atlet sebelum menghadapi pertandingan adalah atlet tidak dapat menunjukkan penampilan sesuai yang diharapkan, karena kurang adanya resiliensi untuk membantu atlet dalam mengatasi segala tuntutan dan kesulitan serta tentunya meraih prestasi yang diinginkan. Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik belum tentu memiliki resiliensi yang baik pula, sebaliknya seseorang yang resilien belum tentu memiliki regulasi emosi yang baik.

Berdasarkan paparan tersebut, penulis ingin mengajukan penelitian apakah ada Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi Atlet Basket Karanganyar.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi atlet bola basket Karanganyar.

C. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Atlet, dapat memberikan masukan mengenai pentingnya regulasi emosi dan resiliensi untuk meraih prestasi tertinggi dalam karir olahraga.
2. Pelatih, dapat menjadi informasi dan masukan khususnya dalam bidang psikologis yaitu kebijakan yang mengarah pada regulasi emosi atlet dan peningkatan resiliensi pada atlet bola basket.
3. Pimpinan PERBASI Kabupaten Karanganyar, dapat memberikan masukan dalam ilmu psikologis yang berkaitan dengan regulasi emosi dan resiliensi pada atlet bola basket. Dapat menjadi bahan referensi dan bahan pembelajaran bagi olahragawan untuk mengetahui pentingnya pengaruh resiliensi pada prestasi atlet.
4. Bagi peneliti lain, dapat menambah sumbangan keilmuan dalam bidang psikologi pada khususnya bidang psikologi olahraga.